

# 10 PASOS PARA ABORDAR LOS PROBLEMAS DE MEMORIA



## Qué hacer cuando nota cambios en otros

Si nota cambios en amigos, familiares u otras personas cercanas a usted y está preocupado por su salud – particularmente cuando se trata de cambios en la memoria, el pensamiento o el comportamiento – puede ser difícil saber qué hacer o decir. Los pasos a continuación pueden ayudarlo a sentirse con más confianza al evaluar la situación y tomar medidas.

## EVALUAR LA SITUACIÓN

1. **¿Qué cambios observa en la memoria, el pensamiento o el comportamiento?**

¿Qué está haciendo- o no haciendo- la persona que está fuera de lo común y que causa preocupación?

---

---

---

---

2. **¿Qué más está sucediendo?**

Varias condiciones pueden causar cambios en la memoria, el pensamiento y el comportamiento. ¿Qué problemas de salud o estilo de vida podrían ser un factor? p.ej., estrés familiar o problemas de salud como diabetes o depresión.

---

---

---

3. **Conozca los signos del Alzheimer y otras demencias y los beneficios de un diagnóstico temprano.**

Visite [alz.org/10signs](http://alz.org/10signs) para informarse sobre las 10 señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer y por qué es importante saber si la demencia está causando los cambios. ¿Usted notas alguno de los siguientes signos en la persona que le preocupa?

---

---

---

4. **¿Alguien más ha notado los cambios?**

Averigüe si sus amigos y familiares han visto cambios. ¿Cuáles son?

---

---

---

## TOME ACCION A TRAVÉS DE LA CONVERSACIÓN

5. **¿Quién debe tener la conversación para discutir las preocupaciones?**

Por lo general, es mejor el hablar uno a uno para que la persona no se sienta amenazada por un grupo, pero use su comprensión de la persona para determinar qué podría funcionar mejor.

Nombre(s): \_\_\_\_\_

6. **¿Cuál es el mejor momento y lugar para tener la conversación?**

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora del día: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

7. **¿Qué dirá usted o la persona que tiene la conversación?**

---

---

---

8. **Ofrezca acompañar a la persona al médico.**

Pregúntele a la persona si él o ella verá a un médico y muéstrole su apoyo ofreciéndose a ir a la cita.

9. **Si es necesario, tenga varias conversaciones.**

Es posible que la primera conversación no tenga éxito.

## SOLICITE AYUDA

10. **Diríjase a la Asociación de Alzheimer para obtener información y apoyo.**

Llame a nuestra **línea de ayuda 24/7 (800.272.3900)** para hablar con un médico con nivel de maestría que pueda proporcionar más información sobre cómo hablar sobre problemas de memoria con alguien cercano a usted.



Esta publicación fue adaptada de materiales desarrollados por la Alzheimer's Association. Esta publicación fue emitida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Se puede descargar una copia digital en [documents.ok.gov](https://documents.ok.gov) | diciembre 2022